

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *Tricep Overhead Dumbbell Extention* dan *Bicep Curl* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet gulat. Didasarkan pada rumusan masalah dan hasil pengolahan data serta temuan yang telah dibahas sebelumnya, maka hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Tricep Overhead Dumbbell Extention* dan *Bicep Curl* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet gulat.

Berdasarkan pengolahan data dan hasil analisis data, maka dapat menjawab dan menyimpulkan pertanyaan dari permasalahan yang dikaji. Adapun kesimpulannya adalah sebagai berikut:

1. Bentuk latihan *Tricep Overhead Dumbbell Extention* memberikan perbedaan yang signifikan sebelum melakukan latihan dan sesudah melakukan latihan terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet gulat.
2. Bentuk latihan *Bicep Curl* memberikan perbedaan yang signifikan sebelum melakukan latihan dan sesudah melakukan latihan terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet gulat.
3. Bentuk latihan *Tricep Overhead Dumbbell Extension* mempunyai nilai rata-rata lebih besar daripada bentuk latihan *Bicep Curl* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan atlet gulat.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh latihan *Tricep Overhead Dumbbell Extention* dan *Bicep Curl* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet gulat. Peningkatan kekuatan otot lengan ini akan berpengaruh terhadap kemampuan atlet pada saat mengambil teknik tertama pada saat bertanding. Adanya variasi Latihan *Tricep Overhead Dumbbell Extention* dan *Bicep Curl* ini membuat wawasan pelatih menjadi semakin bertambah dalam memberikan berbagai jenis pelatihan guna meningkatkan kekuatan dalam cabang olahraga gulat.

5.3 Rekomendasi

Pada penelitian ini, walaupun terjadi peningkatan kekuatan otot lengan, akan tetapi peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Peneliti berharap penelitian selanjutnya bisa lebih baik lagi dalam melihat pengaruh *Tricep Overhead Dumbbell Extention* dan *Bicep Curl* terhadap kekuatan otot lengan, ataupun bisa ditambahkan variabel – variabel penelitian lain sehingga penelitian tentang latihan *Tricep Overhead Dumbbell Extention* dan *Bicep Curl* bisa lebih spesifik.

Hasil penelitian ini semoga bermanfaat dan dapat dikembangkan serta dapat menjadi bahan informasi maupun referensi bagi pihak yang berkepentingan dibidang tersebut. Kemudian penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat menjadi pemicu dalam upaya mengenalkan dan meningkatkan minat masyarakat terhadap latihan *Tricep Overhead Dumbbell Extention* dan *Bicep Curl*.